

Меню на 03.04.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая молочная (180гр)	Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-125, Бел-5, Жир-5, Угл-15
Итого за Завтрак		Ккал-441, Бел-15, Жир-18, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
180	Борщ на курином бульоне (180гр)	Ккал-77, Бел-5, Жир-4, Угл-8
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-248, Бел-10, Жир-11, Угл-25
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
30	Хлеб ржано-пшеничный (30гр)	Ккал-63, Бел-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-57, Угл-15
Итого за Обед		Ккал-509, Бел-19, Жир-15, Угл-74
<u>Полдник</u>		
76	Гренки (76гр)	Ккал-84, Бел-3, Жир-4, Угл-10
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-178, Бел-3, Жир-4, Угл-33
<u>Ужин</u>		
200	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-196, Бел-6, Жир-9, Угл-28
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-311, Бел-11, Жир-11, Угл-48
Итого за день		Ккал-1 481, Бел-48, Жир-48, Угл-219

Старший воспитатель

Уютова Светлана Николаевна

Ответственный за питание

Маркина

Маркина Виолетта Игоревна

Меню на 03.04.2023 год Ясли

Взвешивание (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная (150гр)	Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-374, Бел-13, Жир-16, Угл-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Угл-11
<u>Обед</u>		
150	Борщ на курином бульоне (150гр)	Ккал-64, Бел-4, Жир-3, Угл-6
150	Плов с мясом (150гр)	Ккал-186, Бел-7, Жир-8, Угл-19
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-46, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-406, Бел-15, Жир-11, Угл-60
<u>Полдник</u>		
54	Гренки (54гр)	Ккал-127, Бел-4, Жир-6, Угл-16
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-196, Бел-4, Жир-6, Угл-33
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-128, Бел-4, Жир-6, Угл-16
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-20, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-227, Бел-9, Жир-8, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 245, Бел-41, Жир-41, Угл-181

Старший воспитатель

Уютова Светлана Николаевна

Ответственный за питание

Мар

Маркина Виолетта Игоревна